

Физическо възпитание и спорт

Клас: 6, учебен час по седмично разписание - 5

Дата/ден от седмицата: 31. 03. 2021– сряда

Тема на урочната единица: Обща физическа дееспособност

1. Зад. Подготвителна част (10 мин).

А) Бегови упражнения: ситно бягане, бягане с високо повдигнато коляно, с изнасяне на подбедрицата напред , с изнасяне на подбедрицата назад. Тези бегови упражнения се правят на място с бързи темпове.

Б) Загряване на цялото тяло като започнете от глава към пети:

- Кръг с главата в ляво и дясно;
- Кръг с ръцете назад и напред;
- Кръг с горната част на тялото през напред в ляво – 5 кръга;
- Кръг с горната част на тялото през напред в дясно – 5 кръга;
- Напад с ляв крак напред и в страни;
- Напад с десен крак напред и в страни;
- Стоеж със събрани крака ,кръгчета с коленете в ляво и дясно х 5 броя.

2. Зад. Основна част (25 мин).

- **Упражнение 1: Клек с гръб към стена- 20 сек. х 2 серии**



Начин на изпълнение:

Застанете на 25-30 см. от стената с гръб към нея;

- Наклонете се назад, докато гръбът ви не опре в нея;
- Бавно се плъзнете надолу по стената, като свивате коленете, докато бедрата ви не застанат успоредно на пода, а гръбът е плътно опрян;
- Задръжте в тази позиция за няколко секунди (времето може да варира според личните ви възможности 15-60 сек.).

- При трудност в изпълнението на упражнението, опрете гърба си до стената, но не спускайте тялото до успоредно положение, а спрете в точката в която мислите, че може да задържите няколко секунди.
- **Упражнение 2: Клек + Изнасяне на крак встрани –10 бр. на крак x 2 серии**



Начин на изпълнение:

- Клекнете вертикално надолу и леко назад, така че коленете ви да останат над пръстите на краката ви;
- Дръжте торса (корема и кръста) стегнат, а гръбнака изправен през цялото движение;
- Започнете да се вдигате вертикално нагоре като се стремите да запазите позицията на гръбнака изправена;
- Когато стигнете в начална позиция, пренесете тежестта изцяло върху единия си крак и повдигнете срещуположния встрани;
- Върнете стъпалото на място, стабилизирайте и започнете нов клек, като този път използвате другия крак.

Важно: Ако нямате възможност да направите клек без да отделите пети от пода, може да опитате да поставите задната 1/3 част от ходилото си на поставка. Често срещани грешки са извиване в гръбнака, прекалено забързано движение – особено при спускане на краката след изнасяне встрани и отпускане на стабилизиращите мускули в корема.

- **Упражнение 3: Коремна преса - сгъване на краката към тялото – 20 бр. x 2 серии**



Начин на изпълнение:

- Седнете в края на пейка/ опора така, че да се чувствате комфортно.
- Поставете ръцете си встрани на тялото, за да балансирате тялото по време на движението.
- Изпънете в коленете на 80-90% (не е необходимо максимално изпъване).
- Контролирано натиснете петите си към таза – така ще предизвикате силна контракция в коремните мускули.
- Не правете разгъване и сгъване в коленете. Заели начална позиция, те остават константни през цялото движение (доколкото е възможно)

Колкото по-навътре се разположите върху опората, толкова по-малко напрежение ще създадете в коремните мускули и съответно ще направите упражнението по-лесно за изпълнение.

- Упражнение 4: Подскоци с въженце- 30 бр. x 2 серии

3. Зад. Заключителна част (5 мин).

- Стречинг (упражнения за гъвкавост). Разтягане на мускулите, които са натоварвани.

Изготвил: Ива Драганова

/ учител по ФВС/